

Tuula Lindgren

Päivi Majaniemi

Tšalju ta phersa kentoha

Liiku ja leiki lapsen kanssa



Opas liikunnan ja leikin merkityksestä
lapsen kehitykselle

Tšalju ta phersa kentoha

Liiku ja leiki lapsen kanssa

Opas liikunnan ja leikin merkityksestä
lapsen kehitykselle

Tuula Lindgren
Päivi Majaniemi



Sisällys

Esipuhe 5

Liikunta alkaa jo pienestä 6-7

0-4 kk Varhainen vuorovaikutus 8-9

4-6 kk Pieni lapsi tarvitsee rytmiä ja rutiineja 10-11

6-9 kk Lapsen motorinen kehitys on vaihteista 12-13

9-12 kk Pieni lapsi tarvitsee rakkautta ja rajoja 14-14

1-2 -vuotias on utelias ja innokas liikkuja 16-17

2-3 -vuotias kasvaa perimänsä mukaan 18-19

3-4 -vuotiaalla uhmaikä tasaantuu 20-21

4-5 -vuotias liikkuu jo taitavasti 22-23

5-6 -vuotias rakastaa liikkumista 24-25

6-7 -vuotias aloittaa koulutien 26-27

Koululiikunta tukee oppimista 28-29

7-9 -vuotiaat kehittyvät hyvin eri tahtiin 30-31

Leikki kuuluu elämään 32-33

Leikki on lasten oikeus 34-35

Lähteet ja linkit 36

Omat muistiinpanot 37

Tšalju ta phersa kentoha - Liiku ja leiki lapsen kanssa.
Opas liikunnan ja leikin merkityksestä lapsen kehitykselle.
Tekijät: Tuula Lindgren ja Päivi Majaniemi
Yhteistyössä: Kromana ry ja Suomen Romaniyhdistys ry
Kuvitus: Yuzi Kurikka
Taitto: Paul Laane, Aqua Design
Paino: Yliopistopaino, Helsinki 2011
Julkaisija: Sosiaali- ja terveysministeriö
Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2011:1

ISSN-L 1236-2123

ISSN 1236-2123 (painettu)

ISSN 1797-982X (verkkojulkaisu)

Esipuhe

Hyvät romanivanhemmat!

Tšalju ta phersa kentoha - Liiku ja leiki lapsen kanssa -opas kertoo lapsen liikunnallisesta kehityksestä ja leikin ja liikunnan tukemisesta koko perheessä. Opas on jatkoa jo aiemmin ilmestyneille Lue lapsen kanssa -oppaalle (2005), Kasva lapsen kanssa -oppaalle (2007) ja Hoida hampaita lapsen kanssa -oppaalle (2009) ja jatkaa romanivanhemmille suunnattua varhaiskasvatusoppaiden sarjaa.

Lasten liikunnallinen kehitys etenee yksilöllisesti joka lapsella. Leikki puolestaan edistää lasten oppimisvalmiuksien kehittymistä, kehittää taitoja ja mielikuvitusta. Vanhemmat voivat tukea lapsen liikunnallisten taitojen kehittymistä neuvolasta saatavien ohjeiden avulla sekä liikkumalla yhdessä lasten kanssa. Liikkuminen edistää koko perheen terveyttä.

Opas koostuu kahdesta osasta. Kuvitettuja romanikielisiä sivuja voi katsella yhdessä lapsen kanssa ja kertoa kuvista joko romanikielellä tai suomeksi. Vanhempien sivuilla kerrotaan lapsen liikunnallisesta kehityksestä sekä leikin ja liikunnan merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykselle pääpiirteittäin sekä annetaan ohjeita lapsen liikunnallisen kehityksen tueksi.

Lisää tietoa lapsen liikunnallisesta kehityksestä sekä leikin ja liikunnan merkityksestä lapsen ja koko perheen hyvinvoinnille saa oman paikkakunnan neuvolasta, päivähoidosta ja alan kirjallisuudesta.

Lapsella on oikeus leikkiin ja liikuntaan. Vanhempien tehtävänä on tukea lapsen kasvua ja kehitystä luomalla turvalliset edellytykset leikkimiseen ja liikkumiseen. Leikin ja liikunnan ilo on koko perheen yhteinen asia!

Tuula Lindgren ja Päivi Majaniemi

Liikunta alkaa jo pienestä

Sakko oldra hin
phersibosko oldra

Ihmislapsi kehittyy ja kasvaa hyvin hitaasti. Siksi laissakin on määritelty, että lapsuus kestää 18-vuotiaaksi. Lapselle pyritään takaamaan riittävästi aikaa kehityä sekä henkisesti että ruumiillisesti.

Vanhemmuus on lapsen kasvun ja kehityksen tukemista. Lapset oppivat sen mitä kotona opetetaan. Terveelliset elämäntavat kuten terveellisen ruuan, harrastuksen, liikunnan ja koulunkäynnin tärkeys opitaan yhtä helposti kuin epäterveellisemmätkin tavat.

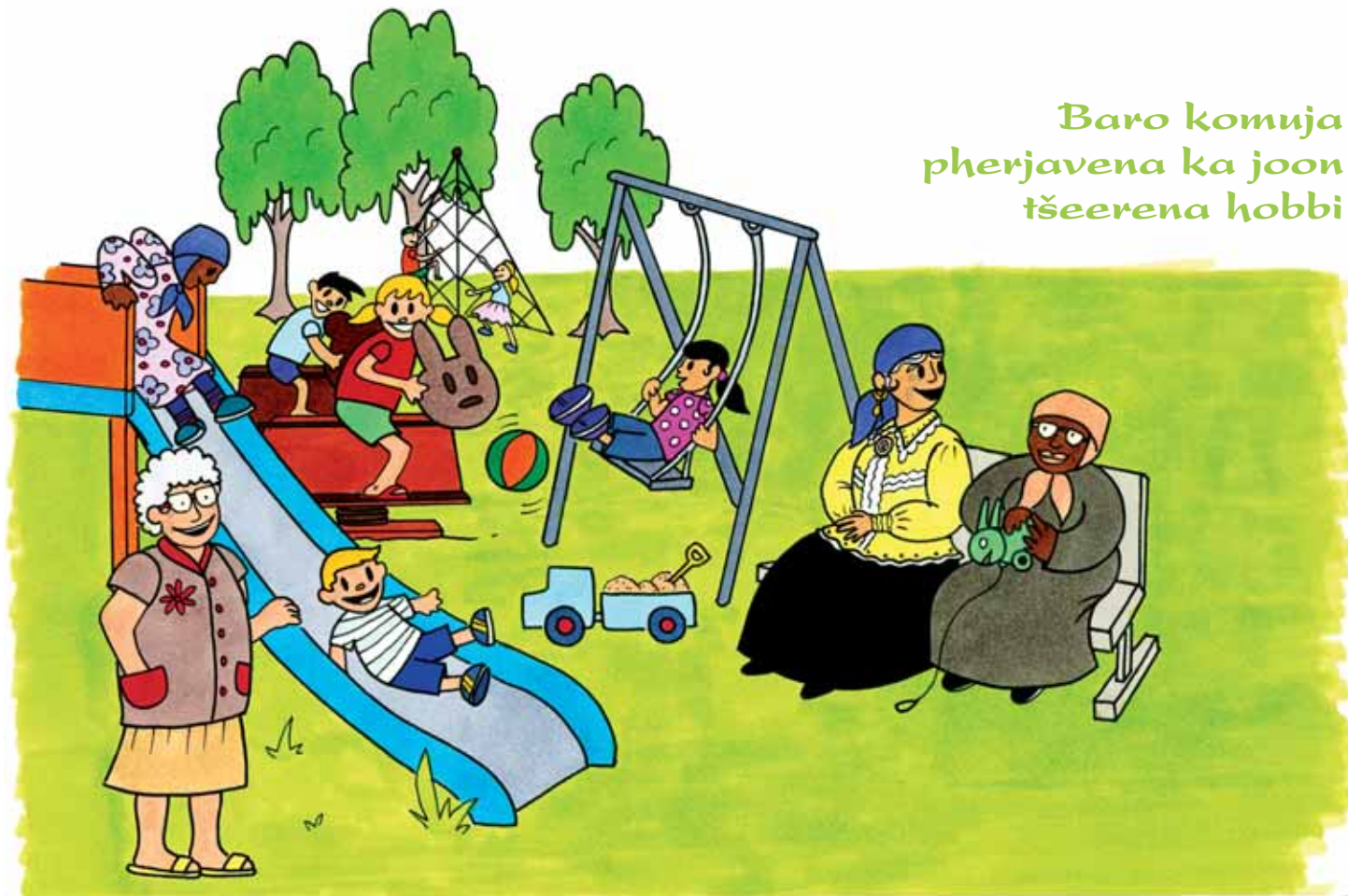
Varhaislapsuus (0-3-v.) on lapselle perheessä kasvamisen ai-

kaa. Lapsuuden aika (3-12-v.) kuuluu sekä perheessä, päiväkodissa että ala-asteella. Pienen lapsen tarpeet muuttuvat koululaisen tarpeiksi. Varhaisnuoruudessa (12-18-v.) koululaisen tarpeet muuttuvat murrosikäisen tarpeiksi ja seestyvät kohti nuoruutta ja aikuisuutta.

Pienet lapset liikkuvat luonnostaan, he tutkivat maailmaa innokkaasti ja ovat koko ajan liikkeessä. Jos vanhemmat kannustavat lastaan, lapsi liikkuu ja harrastaa säästä ja vuodenajoista nauttien. Lapsi kehittyy ja oppii liikkumalla, liikunta kuuluu lapsuuteen.

Pienen lapsen kanssa tulisi ulkoilla joka päivä ja antaa lapsen touhuta, kiipeillä, juosta ja leikkiä toisten lasten kanssa. Isompien, 5-8-vuotiaiden, kanssa olisi hyvä harjoitella uimista, luistelua, pyörällä ajamista ja hiihtämistä. Nappula-urheilu on hyväksi pienimmille. Tytöt ja pojat voivat harrastaa samoja lajeja, voimissa ja taidoissa ei pieninä ole eroja. Isompien kanssa voi aloittaa lajiharjoittelun. Ellei vanhempi itse pysty ohjaamaan liikuntaharrastusta, pitäisi löytää aikaa viedä lasta harrastuksiin ja osallistua vaikkapa katsomosta käsin. Kannustus on tärkeää!

Baro komuja
pherjavena ka joon
tšeerena hobbi



Ohjeita:

- ✦ Lapsi liikkuu luonnostaan, anna lapsen liikkua!
- ✦ Lapsi tarvitsee päivittäin kaksi tuntia reipasta liikuntaa.
- ✦ Lapsuuden liikunnan tulisi olla leikkimielistä ja hauskaa.
- ✦ Lapsen liikuntaharrastuksen voi aloittaa jo ennen kouluikää.
- ✦ Sairaus tai vamma ei estä liikuntaa, kyse on vain sopivan liikuntamuodon löytämisestä.
- ✦ Jo pelkkä ulkona leikkiminen riittää pienimmille, isompia tulisi ohjata harrastamaan.
- ✦ Lajin valinta voi olla vaikeaa, mutta kaikkea voi kokeilla.
- ✦ Joukkuelajit sopivat useimmille lapsille, kouluikäiset voivat harrastaa jo yksilölajeja.
- ✦ Kilpaurheilu sopii harvoille, liikunta sen sijaan kaikille.
- ✦ Lapsen liikuntaharrastus vaatii vanhemmilta aikaa ja osallistumista, välineiden hankkimista ja kannustusta.



0–4 kk Varhainen vuorovaikutus

Beska kentiki
kammela te tšaljuven.

NEUVOLA: Neuvola seuraa lapsen kehitystä, auttaa ja opastaa pienen lapsen hoitoon liittyvissä asioissa. Neuvolasta voit kysyä vauvaliikunnasta lisää.

Vauvan ensimmäisen ikävuoden fyysinen kasvu on huimaa. Jokainen lapsi kasvaa kuitenkin omaa tahtiaan.

Vauvan aistit kehittyvät ensimmäisen vuoden aikana nopeasti. Samaan aikaan kehittyvät aivot ja hermosto. Jo muutaman viikon ikäisenä lapsi seuraa vanhempiaan katseellaan.

Vauvat ovat herkkiä kosketukselle ja kaipaavat läheisyyttä. Sitä voi olla sylissä pitäminen, hellä koskettaminen, vauvahieronta, sively ja pajailu. Läheisyys edistää lapsen fyysistä ja psyykkistä kehitystä, puheen kehitystä,

liikunnallisia taitoja, oman ruumiinkuvan syntymistä ja myönteistä itsetuntoa. Siksi vauvan sylihoidon, hellittelyn ja kosketuksen tulee olla päivittäistä.

0-3 kk:n ikäinen vauva ilmaisee tarpeensa aluksi itkemällä ja huiptomalla, usein hänellä on erilainen itku erilaisia tarpeita varten. Pienen vauvan ensimmäiset liikkeet ovat haparoivia ja näyttävät tarkoituksettomilta, mutta vauva harjoittaa kaikkia lihaksiaan ja voimistuu päivä päivältä.

Lapsen liikunnallinen kehitys etenee päästä jalkoihin: vauva oppii päänsä hallinnan ennen

alavartalonsa hallintaa. Toisaalta kehitys etenee keskialueelta reunoille: vauva hallitsee keskivartaloaan ennen kuin hän hallitsee raajojaan.

Noin 2-4 kk:n iässä lapsi alkaa nojata kyynärvarsiinsa ollessaan vatsamakuulla. Vauva tavoittelee esineitä molemmin käsin ja yrittää tarttua niihin. Kolmikuinen vauva on kova potkiskelemaan.

Sylissä pitäessä voi vastata vauvan liikkeisiin ja hellästi ojennella käsiä ja jalkoja.

Beska kenti hyövuvena
kamliba, grensi ta gänje



Ohjeita:

- Anna lapsen harjoitella liikkumista jo pienestä vauvasta lähtien.
- Sylissä pitäessä voi myös puhua ja laulaa vauvalle, samalla voi heijata häntä. Vauva kuulee musiikin ja nauttii rauhallisesta liikutamisesta sen tahtiin.
- Opeta vauva olemaan myös vatsamakuulla. Se helpottaa liikkumaan opettelemista.
- Huolehdi lelujen puhtaudesta ja turvallisuudesta.
- Varmista, että leluissa ei ole irtoavia osia ja että ne kestävät riuhtomista ja imemistä.
- Tutustuta sisarukset vauvaan, ota heidät mukaan vauvan leikkituokioon.
- Sisarusten kanssa vauvan on turvallisinta olla lattialla oman alustan päällä.
- Muistathan ulkoilla riittävästi vauvan kanssa. Ulkona liikkuminen raittiissa ilmassa tekee hyvää koko perheelle!

4–6kk Pieni lapsi tarvitsee rytmiä ja rutiineja

Phersiba hin sakko
kentosko horttiba

NEUVOLA: Neuvo-
lan kautta on tarjolla
erilaisia vauvaharras-
tusryhmiä. Ryhmis-
sä tapaa myös muita
vanhempia ja voi saa-
da hyviä vinkkejä las-
tenhoitoon ja omaan
jaksamiseen.

Varhainen vuorovaikutus tar-
koittaa kaikkea lapsen ja van-
hempien yhdessäoloon lapsen en-
simmäisinä vuosina. Varhainen
vuorovaikutus kehittää lapsen
itsetuntoa, minäkuvaa ja käsi-
tystä maailmasta.

Pieni lapsi tarvitsee kiintymys-
suhteen vanhempiinsa. Sitä on
lapsen tarpeiden kuunteleminen
ja niihin vastaaminen. Vanhem-
mat oppivat reagoimaan lapsen
tarpeisiin ja ennakoimaan nii-
tä. Yhteisen rytmin löytyminen
edesauttaa perheen hyvinvoin-
tia, tutut rutiinit auttavat jak-
samaan ja lapsi voi rauhoittua

ja keskittyä oppimiseen ja kas-
vamiseen.

Pieni lapsi viestii tarpeistaan
sanattomasti: eleillä, ilmeillä,
liikkeillä, äänillä ja itkulla. Siksi
on tärkeää, että vauvan ja lapsen
tarpeisiin vastataan hellyydellä
ja rakkaudella. Näin hän oppii
jo pienestä pitäen pyytämään
ja saamaan apua, luottamaan
omien tarpeidensa tärkeyteen ja
kasvamaan muita kohtaan myö-
tätuntoiseksi. Näin kasvaa terve
itsetunto.

Perheen keskinäinen vuorovai-
kutuksen, hellä ja lapsen tarpeille

herkkä hoito, leikkiminen ja hel-
littely riittävät lapselle.

Liikunnallinen kehitys on nope-
aa. Noin 4-5 kk:n iässä vauva
vie kaiken tutustumisen arvoisen
suuhunsa. Vauva tutustuu esinei-
siin ja niiden ominaisuuksiin kos-
kemalla ja maistelemalla. Noin 5
kk:n ikäisenä vauva oppii siirtä-
mään esineitä kädestä toiseen.

Noin 6 kk:n iässä lapsi pystyy
potkimaan esineitä jaloillaan.
Hän kääntyy selin makuulta kyl-
jelleen, siitä edelleen vatsalleen,
ja kohta myös vatsamakuulta se-
lin makuulle.

Ohjeita:

- Varo, ettei vauva pääse putoamaan, kun hän oppii kääntymään. Häntä ei saa jättää yksin hoitopöydälle tai sängyn päälle.
- Vauvalle sopivia leluja ovat erilaiset helistimet ja vauvojen pehmolelut.
- Anna vauvan tutustua turvallisesti erilaisiin materiaaleihin ja viedä esineitä suuhunsa.
- Vauva viihtyy hereillä ollessaan parhaiten perheen seurassa.
- Anna lapsen oleskella lattialla oman alustan päällä.
- Huolehdi, että lattialla oleminen on turvallista ja ettei vauva saa vetoa.
- Lapsi rakastaa liikuttamista: heijaa, nostele ja kannata lasta eri asennoissa.
- Ojenna lapselle leluja ja anna hänen kurkotella niitä eri suunnista.
- Kaikenikäiset lapset nauttivat musiikista.



Saare kenti kamlavena
musikes ta džambiba



6–9 kk Lapsen motorinen kehitys on vaihteista

Phersiba ta tšaljiba
hin kentosko butti

NEUVOLA: Neuvo-
lassa seurataan kun-
kin lapsen kasvua ja
kehitystä kokonaisuu-
tena, ei vain jonkin
yksittäisen taidon mu-
kaan. Lapsi kasvaa ja
kehittyy yksilölliseen
tahtiinsa.

Lapsen karkeamotoriikka ke-
hittyy ensin, sitten hienomo-
toriikka. Karkeamotoriikalla
tarkoitetaan suurten lihasten
kehittymistä ja niiden hallintaa.
Hienomotoriikka on pienten li-
hasten hallintaa eli käden taitoja.
Käytännössä lapsi aluksi tavoit-
telee lelua huitomalla, sitten hän
heiluttaa lelua koko kädellään.
Seuraavaksi hän jo tarttuu leluun
nyrkillään ja lopulta hän poimii
esineitä peukalonsa ja etusor-
mensa avulla.

Liikunnallisuus on synnynnäistä
ja luontaista. Sylivauvakin haluaa
kokeilla liikunnallisia taitojaan.
Lapsi ponnistaa ylös, yrittää
kääntyä, yrittää istua vaikkei sii-

hen vielä pystykään. Vanhemmat
voivat osallistua tähän harjoitte-
luun leikin ja hoidon lomassa.
Uuden taidon oppiminen vaatii
lapselta aina tietyn kypsyyden.
Taidot opitaan vaihteittain,
mutta harjoittelu edistää uuden
taidon oppimista.

Lapsi oppii uusia asioita parhai-
ten, kun hänellä on siihen halu
ja valmius. Lapsi on oppiessaan
päättäväinen ja sinnikäs ja kai-
paa vanhemmiltaan osallistumista,
tukea ja kehuja. Lapset ovat
yksilöitä, samankin perheen lap-
set oppivat asioita eri tahtiin.

Noin 7 kk:n iässä lapsi pystyy
istumaan tukea vasten tai tu-

kemalla itseään käsiinsä. Moni
istuu ilman tukea 7-8 kk:n iässä.

Noin 9-10 kk:n iässä lapsi op-
pii ryömimään ja sitten konttaa-
maan. Osa lapsista ryömii ensin
takaperin, joku jättää konttaa-
misvaiheen kokonaan väliin.
Lapsi osaa jo istua selkä suorana
ja seistä tuettuna.

Yhdeksänkuinen lapsi seisoo jo
usein tukea vasten ja saattaa
yrittää kohottautua seisomaan.
Lapsi pystyy tarttumaan lusik-
kaan ja kupin korvaan. Lapsel-
le kehittyy ns. pinsettiote, eli
hän osaa poimia pieniä esineitä
peukalonsa ja etusormensa
avulla.



Kenti phersavena
dooleske ħaal at
joon sikjuvena
phersibonsa

Ohjeita:

- ☞ Ole kärsivällinen ja lempeä, kun rajoitat lapsen touhuja.
- ☞ Älä jätä lasta valvomatta, lapsi on utelias ja nopea liikkeissään.
- ☞ Anna lapsen liikkua, kurkotella ja ojennella, tutustua kaikkeen.

- ☞ Anna lapsen kokeilla leluilla ja erilaisilla kodin tavaroilla.
- ☞ Älä suutu vahingoista. Opetta lapselle, millä saa leikkiä ja millä ei.
- ☞ Tee kodista lapsiystävällinen, lapsi tarvitsee tilaa leikkiä ja liikkua.

- ☞ Muista ulkoilla lapsen kanssa päivittäin.
- ☞ Turvaa ympäristö – huolehdi vauvan ulottumattomiin kotoa vaaralliset esineet, pesuaineet ja kukat!

9–12 kk Pieni lapsi tarvitsee rakkautta ja rajoja

Тšалјѝба dela тšѝһко
сууно

Monet lapset aloittavat päivähoitopaikassa noin vuoden ikäisenä. Noudata arjen rutiineja ja aikatauluja myös viikonloppuisin, näin lapsi on virkeä ja jaksaa paremmin maanantaisin.

Pieni lapsi tarvitsee rajoja. Rajoja asettavat vanhemmat luovat lapselle turvallisen maailman kasvaa, lapsi voi luottaa vanhempiensa kykyyn hoitaa häntä ja hänen asioitaan. Lapsi saa kasvaa ja kokeilla elämää ikätasonsa mukaan, hänen ei tarvitse astua liian isoihin saappaisiin.

Lapsi oppii aluksi matkimalla, kokeilemalla ja liikkumalla. Pienellä lapsella ei ole itsesuojeluvaistoa eikä kykyä ymmärtää omaa parastaan, kaiken sen hän oppii vanhemmiltaan. Vanhemmat asettavat ensimmäiset perusturvallisuuden rajat: säännöllisen ruokailun, riittävän le-

von ja unen, ulkoilun, liikunnan ja leikin rajat. Rajat kasvattavat lapsen itsetuntoa, kykyä sietää ja käsitellä pettymyksiä, asettaa tavoitteita ja pyrkii eteenpäin.

Lapsen liikunnallinen kehitys etenee joskus yllättävän nopeasti. Vanhempien kannattaa ennakoida lapsen kehitystä ja varmistaa, että lapsen ympäristö on turvallinen. Kun lapsi alkaa kontata, nousta seisomaan ja lähtee kävelemään, kaikki mitä hän näkee, kiinnostaa. Lapsi ei voi tietää, mikä putoaa tai kaatuu, mikä on kiinteää tai mikä liikkuu. Siksi lapsi tarvitsee turvallisen ympäristön, missä kokeilla voimiaan ja taitojaan.

Noin 9-12 kk:n ikäinen lapsi kaa-
taa mielellään nesteitä pöydälle,
sotkee puurolla ja tiputtaa ruo-
kaa lattialle. Lapsi ei tee sitä il-
keyttään. Kokeilemalla erilaisilla
esineillä ja asioilla lapsi harjoitut-
taa aistejaan. Aistihavainnot re-
kisteröityvät aivoihin ja muistiin
toistojen kautta. Heittelemällä
ja pudottelemalla lapsi kehittää
esimerkiksi syvyysnäköään.

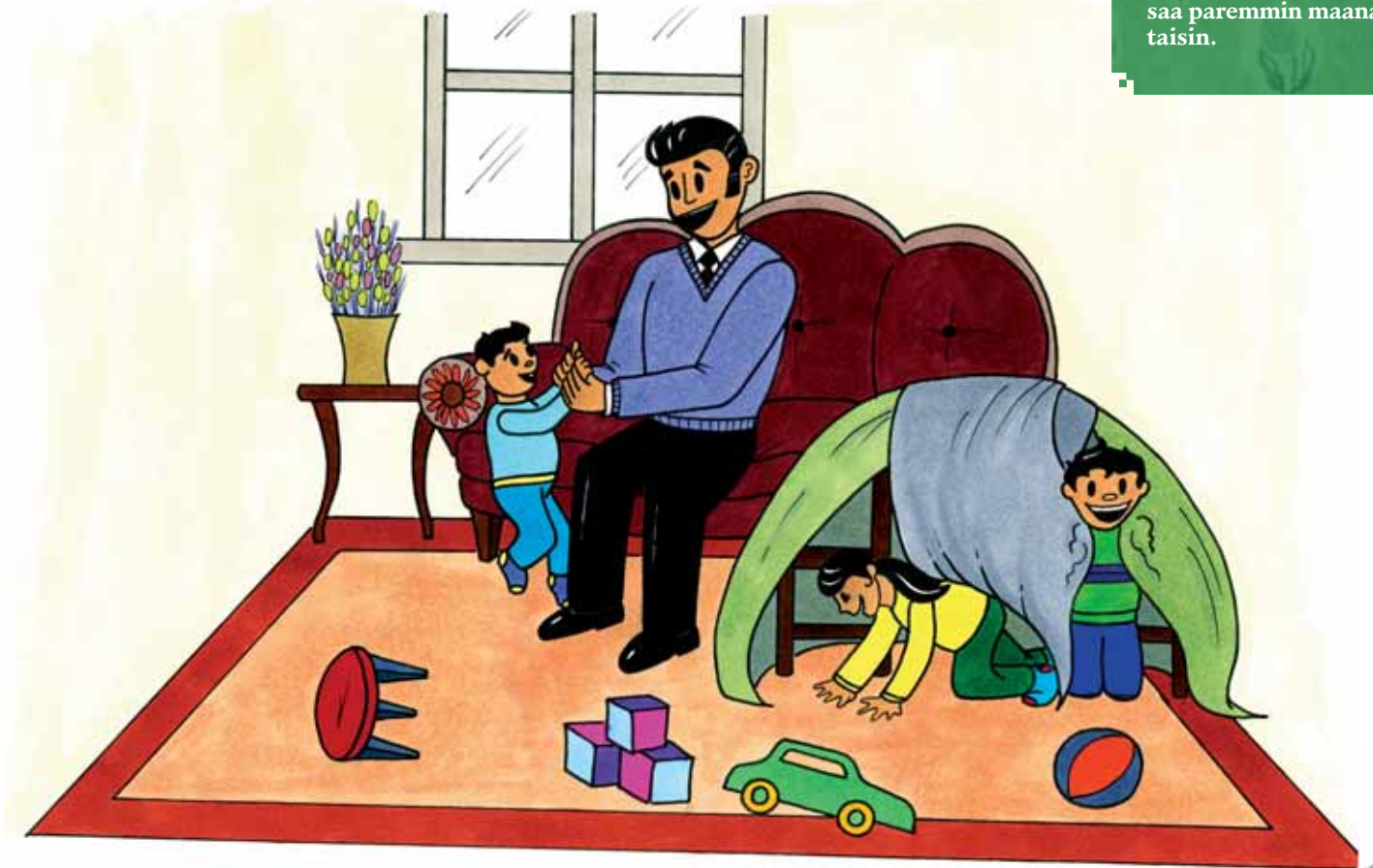
Noin vuoden ikäinen lapsi jo
usein seisoo ilman tukea ja käve-
lee tuettuna tai ottaa ensiaskelei-
taan. Lapsi osaa laskeutua seiso-
ma-asennosta istuma-asentoon.
Lapsi voi alkaa opetella syömään
itse ja riisumaan vaatteitaan.

Ohjeita:

- ☞ Kävelemään opettelu innostaa vauvaa, kuten kaikki uudet taidot.
- ☞ Ole kärsivällinen, vaikka vauva tahtoisikin yhä uudelleen kävellä tuettuna.
- ☞ Aikuisen tehtävä on olla turvaamassa uusien taitojen opettelua.
- ☞ Myös isommat sisarukset voivat olla avuksi.

- ☞ Vauvan tapaillessa ensimmäiset askeliaan on aika ostaa tukevat ja hyvät ensiaskelekengät.
- ☞ Anna vauvan opetella syömään omalla lusikalla – sotkusta huolimatta.
- ☞ Opetta lasta juomaan nokkamukista. Tuttipullo on hyvä jättää pois jo vuoden ikäisenä.

- ☞ Liikkumaan oppiva lapsi on salamannopea ja ehtii kaikkialle.
- ☞ Kannattaa nostaa perintökalleudet korkealle tai kaappiin piiloon, laittaa pistorasioihin tulpat ja varmistaa, että kodin laitteet, kuten televisio on sijoitettu turvallisesti.



Тšалјѝbosko phersibi
sikjavena kenten te
tenkaven fendide



1–2-vuotias on utelias ja innokas liikkuja

Phersiba ta
tšaljiba hin sastiba

NEUVOLA: Kaksivuotiaan kiukkukohtaukset kuuluvat kehitykseen, lapsi harjoittelee omaa tahtoaan. Vanhemmat saavat neuvoja lapsen käyttäytymisen sääntelyyn neuvolasta, alan kirjallisuudesta tai asiaa käsitteleviltä internetsivuilta.

Lapsi kasvaa vuodessa n. 10-12 cm ja paino lisääntyy n. 3 kg. Kävelemään lapsi oppii noin vuoden ikäisenä. Liikuntataitojen kehittyessä lapsi alkaa kiipeillä, juosta, kurotella ja heitellä tavaroita.

1-vuotiaalla lapsella on rajaton itseluottamus ja halu tutkia maailmaa. Lapsi seuraa ja matkii perheen tekemisiä. Vanhempien tehtävä on seurata lapsen touhujaa ja napata lapsi tarvittaessa syliin pois vaaratilanteesta, opettaa mikä on turvallista ja mikä ei.

Lapsi nauttii toisten lasten seurasta, mutta saattaa kohdella kavereita rajustikin. Pienten lasten

leikkiessä keskenään heitä tulee pitää silmällä, jottei vahinkoja pääse sattumaan.

Suosittuja leikkejä ovat kurkistus- ja taputusleikit, esineen ottaminen ja antaminen sekä leikkilorut. Mieluisia leluja ovat palikat, perässä vedettävät lelut, pallo, kodin tavarat ja kirjat.

Lapsi leikkii jo joitakin aikoja itseksensä. Hän haluaa kuitenkin käydä välillä tankkaamassa turvaa vanhemman tai hoitajan sylissä. Jotkut lapset tarvitsevat vielä 2-vuotiaana kahdet päiväunet. Ulkoilu auttaa säilyttämään hyvän unirytmän. Yhteinen

lukuhetki on hyvä tapa rauhoittua unille.

Käden ja silmän yhteistyö kehittyy. Puolentoista vuoden ikäinen lapsi alkaa kiinnostua nuppipalepeleistä. Hän oppii kokoamaan muutamasta palikasta tornin, osaa laittaa palikoita muotolattikkoon ja kääntää kirjan sivuja.

Lapsi harjoittelee sorminäppäryyttä myös haluamalla syödä ja juoda itse sekä opettelemalla riisumaan vaatteitaan. Tämä ikäkausi on sopiva tutista ja tuppulosta luopumiseen.

Ohjeita:

- ✧ Turvaa kävelemään opettelevan lapsen ympäristö. Varo myös hänen putoamistaan.
- ✧ Pehmolelu tai uniriepu tuo lapselle turvaa unien aikana tai vanhemmista erossa ollessa.

- ✧ Varaa aikaa ulkoiluun, taltuta ja anna lapsen kävellä rattaiden vieressä.
- ✧ Varaa tarpeeksi aikaa uusien taitojen opetteluun, ole kärsivällinen.
- ✧ Anna lapsen osallistua vaatteiden riisumiseen ja harjoitella myös niiden pukemista.

- ✧ Lapsi touhuu mielellään ulkona hiekkalaatikolla, istuu ja ryömii.
- ✧ Pieni lapsi ei tarvitse televisiota, tietokonetta tai pleikkapelejä. Hän nauttii perheensä seurasta.

Saare saaki so kenti sikjuvena, ka
joon phersavena, vena hyöviboske



2–3-vuotias kasvaa perimänsä mukaan

Lapsen paino lisääntyy vuodessa n. 3 kg ja pituus n. 5-10 cm.

Kaksivuotiaan lapsen liikunnalliset taidot kehittyvät nopeasti. Lasten väliset synnynäiset ketteryserot alkavat näkyä, myös perheen eri lasten välillä. Lapsen persoonallisuus vaikuttaa liikkumiseen: arat tarvitsevat kannustusta ja liian vilkkaita voi joutua ohjaamaan.

Liikkuminen ja kävely sujuvat. Lapsi osaa hieman juosta, kävellä portaita tasa-askelin, potkia ja heittää palloa. Osa lapsista

nauttii voimistelusta ja musiikin mukana tanssimisesta. Ulkona leikkiminen on tärkeää. Leikki- puistossa voi harjoitella kehittyviä taitoja. Kaverit ovat tärkeitä, mutta lelujen jakaminen kavereiden kesken on vielä vaikeaa. Riitoja syntyy.

Sorminäppäryyden ja silmän ja käden yhteistyön ansiosta lapsi osaa kasata palikoista tornin. Lapsi nauttii askartelusta, muovailusta ja maalaamisesta. Hän pitää kynää vielä kiinni koko kämmenellään ja opettelee piirtämään ympyrän. Vähitellen lap-

si haluaa harjoitella myös saksilla leikkaamista. Kuvittelu- ja rooli- leikit alkavat kiinnostaa. Leluja on mukava purkaa ja koota.

Lapsi ymmärtää sellaisia käsitteitä kuin koko, pituus ja korkeus. Hän osaa luokitella esineitä ominaisuuksien mukaan. Mieli- kuvitus vilkastuu. Lapsi saattaa nähdä painajaisia.

Uusiin ihmisiin ja paikkoihin on mukava tutustua omaan tahtiin yhdessä tutun aikuisen kanssa.

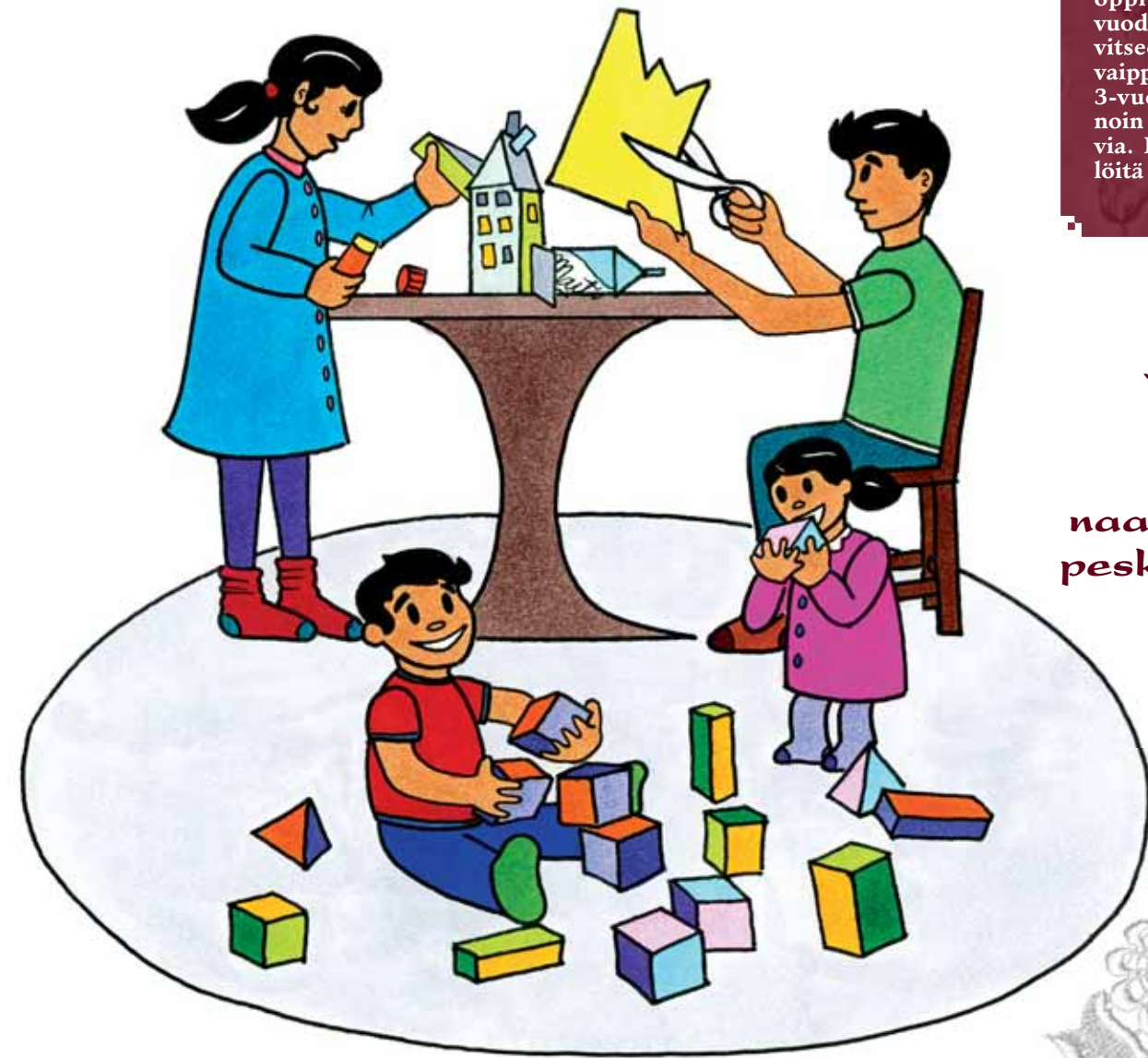
Ohjeita:

- ✦ Leikkipuisto on paras paikka ulkoilla, kauppakeskus ei.
- ✦ Kunnassa tarjolla olevat avoimet varhaiskasvatus- palvelut tarjoavat lapsille ja vanhemmille mukavaa tekemistä ja seuraa.
- ✦ Lapsi kasvaa ja kehittyy omassa tahdissaan, myös liikunnallisesti.

- ✦ Anna lapsen opetella piirtämistä, maalaamista ja leikkaamista omilla välineillään aikuisen valvonnan alla.
- ✦ Ota lapsi mukaan kodin pikku askareisiin, lapsi nauttii auttamisesta.
- ✦ Lapsi pystyy auttamaan esim. pölyjen pyyhkimisessä, pöydän kattamisessa ja lelujen järjestämisessä laa-

- ✦ tikoihin yhdessä aikuisen kanssa.
- ✦ Pikku kiukuttelija tarvitsee johdonmukaisia rajoja ja syliä, fyysinen kurittaminen on kielletty. Uhmakoh- tauksiin vastaat parhaiten pysymällä itse rauhallisena.
- ✦ Yhteinen jumppahetki musiikin tahdissa on hyvää liikuntaa.

Phersiba ta tšaljiba tšuuvela naal džintako sastiba



NEUVOLA: Neuvolasta saa tietoa kuivaksi oppimisesta. Lapset oppivat kuiviksi yksilölliseen tahtiin. Jotkut oppivat kuiviksi 2-3 vuoden iässä, osa tarvitsee kuitenkin vielä vaippaa ainakin yöllä. 3-vuotiaista lapsista noin puolet on yökuivia. Lapset ovat yksilöitä tässäkin asiassa.

Tšaljiba ta
phersiba
tšuuvena
naal kentengo
peske goodjibi

3-4-vuotiaalla uhmaikä tasaantuu

Kenti phersavena
džintaha auri

Lapsi haluaa harjoitella omatoimisuutta ja saada myönteistä palautetta onnistumisesta. Lapsi auttaa mielellään kodin askareissa. Lorut ja lastenlaulut kiinnostavat.

Ensimmäisinä ikävuosina lapsi oppii liikunnan perustaitoja. Kolmevuotiaasta kouluikään perustaidot vahvistuvat ja lapsi oppii yhdistelemään niitä. Taitojen karttuessa lapsi pystyy esim. juoksemaan ja heittämään yhtä aikaa.

Kolmevuotias lapsi on innokas ja reipas liikkuja. Hän hallitsee liikkeitään aiempaa paremmin.

Useimmat osaavat hypätä tasajalkaa ainakin yhden hypyn verran ja seistä hetkisen yhdellä jallalla. Lapsi osaa kävellä varpailla ja kiivetä rappusia tasa-askelin. Liikkuminen on usein riehakas-ta. Lapsi tarvitsee tilaa ja välineitä leikkeihinsä sekä sisällä että ulkona.

Sorminäppäryys kehittyy ja lapsi on innokas tekemään asioita käsillään: askartelee, piirtelee, harjoittelee kiertämään korkkeja auki. Lapsi voi vielä vaihdella kynää oikeaan ja vasempaan käteen. 3-vuotias pystyy jo riisumaan ja pukemaan itse helppoja

vaatteita. Kengät voivat vielä kuitenkin mennä vääriin jalkoihin ja nauhojen solmiminen ei vielä suju.

Lapsi haluaa leikkikavereita, vaikka leikit eivät sujukaan aina ilman nahisteluja. Lapsi nauttii erityisesti kuvittelu- ja rooli-leikeistä. Lapsi osaa luokitella esineitä koon ja värin mukaan ja ikäkauden loppupuolella laskea jonkin verran.

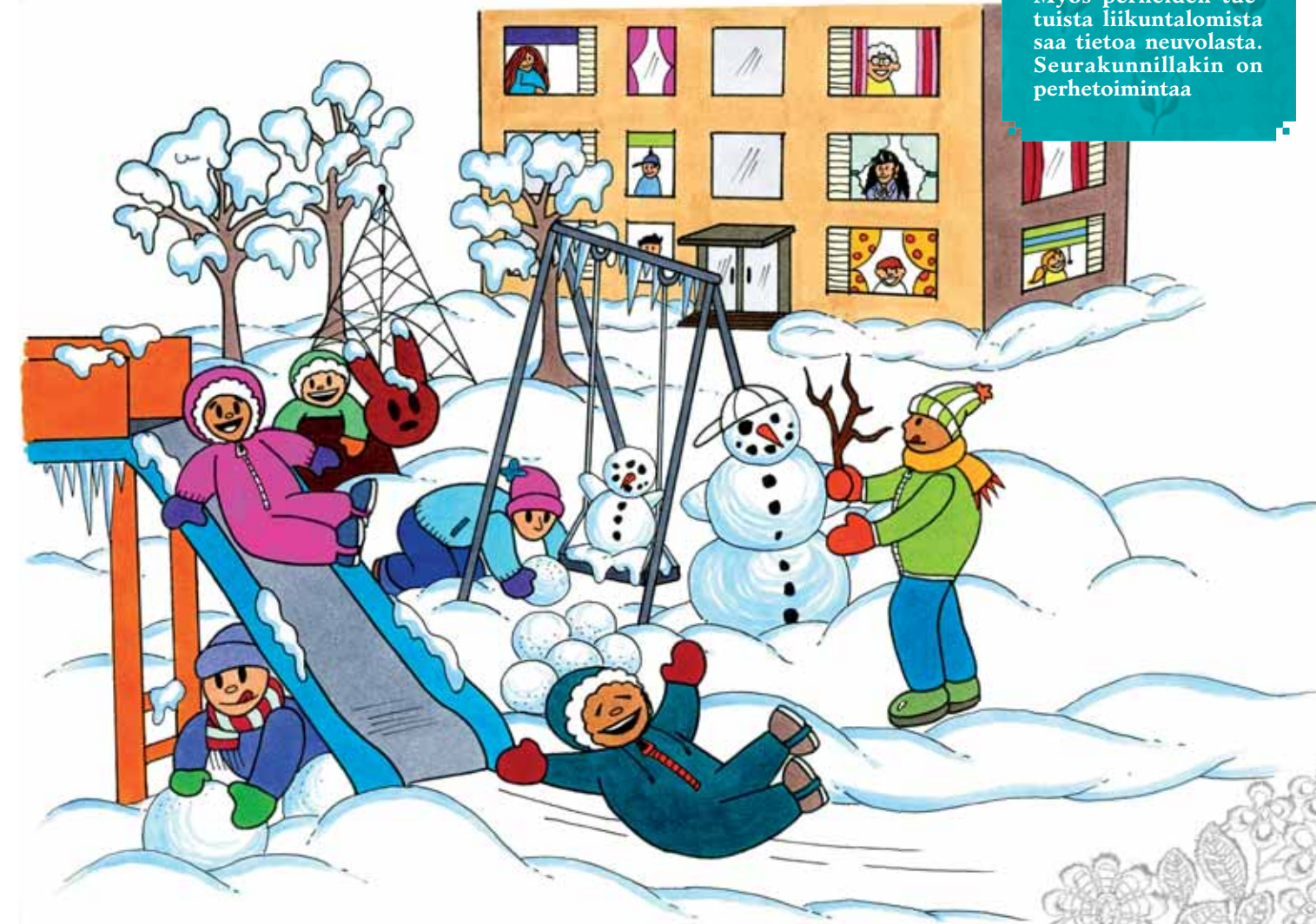
Lapsella on 3-vuotiaana kaikki valmiudet osallistua päivähoitoon. Päivähoito tukee lapsen kouluvalmiuksien kehittymistä.

Ohjeita:

- ✧ Muista asettaa rajoja lapsen käytökselle, toisia ei saa vahingoittaa.
- ✧ Ohjaa lasta tarvittaessa ottamalla syliin ja viemällä pois.
- ✧ Riittävä liikunta rauhoittaa ja hillitsee riehumista.
- ✧ Koti on kaikkia varten, myös lasten leikkejä. Leikin päätyttyä jäljet siivotaan yhdessä aikuisen kanssa.

- ✧ Tutustuta lapsesi luontoon jo pienestä pitäen. Raitis ilma ja liikkuminen tekevät aikuisillekin hyvää.
- ✧ Lapsi on herkkä ja pahoittaa mielensä helposti. Muista kehua ja kannustaa.
- ✧ Liikunta auttaa sietämään pettymyksiä, liikuta lasta päivittäin.

- ✧ Päivähoito on hyväksi lapselle ja tukee vanhempien kasvatustehtävää. Leikkipuistossa ja kerhossa, musiikkileikkikoulussa ja päiväkodissa lapsi tapaa muita lapsia.



Phuuride mostuvena te dikken
at kentengo koola passavena
aro sakko vetra

NEUVOLA: Neuvolasta saat tietoa varhaiskasvatuspalveluista ja lasten ja vanhempien harrastusryhmistä. Myös perheiden tuetuista liikuntalomista saa tietoa neuvolasta. Seurakunnillakin on perhetoimintaa



4-5-vuotias liikkuu jo taitavasti

Kenti kamlavena te
tšaljaven ta phersaven

NEUVOLA: Neuvolas-
ta saat neuvoja ja tu-
kea. 4-vuotiaaan yleis-
tä kehitystä seurataan.
4-vuotistarkastuksessa
neuvolassa arvioidaan
kokonaiskehitystä.

Lapsen lihakset ovat kehittyneet ja taidot kasvaneet. Hän osaa jo kävellä viivaa pitkin, hypätä tasajalkaa, seistä yhdellä jalalla, juosta, kiipeillä, painia ja ottaa keinussa vauhtia. Kädentaidot kehittyvät koko ajan, lapsi harjoittelee mielellään askartelua, kokoamispelejä, leikkaa saksilla, piirtää ja värittää. Musiikkileikkikoulu on mieluista toimintaa.

4-vuotias puhuu paljon, kyselee ja toistaa oppimaansa. Nelivuotias lapsi on oman maailmansa keskipiste ja osoittaa tahtoaan monin tavoin. Uhmakkuudesta huolimatta lapsi kaipaa johdonmukaisia kieltoja, rajoja ja syliä.

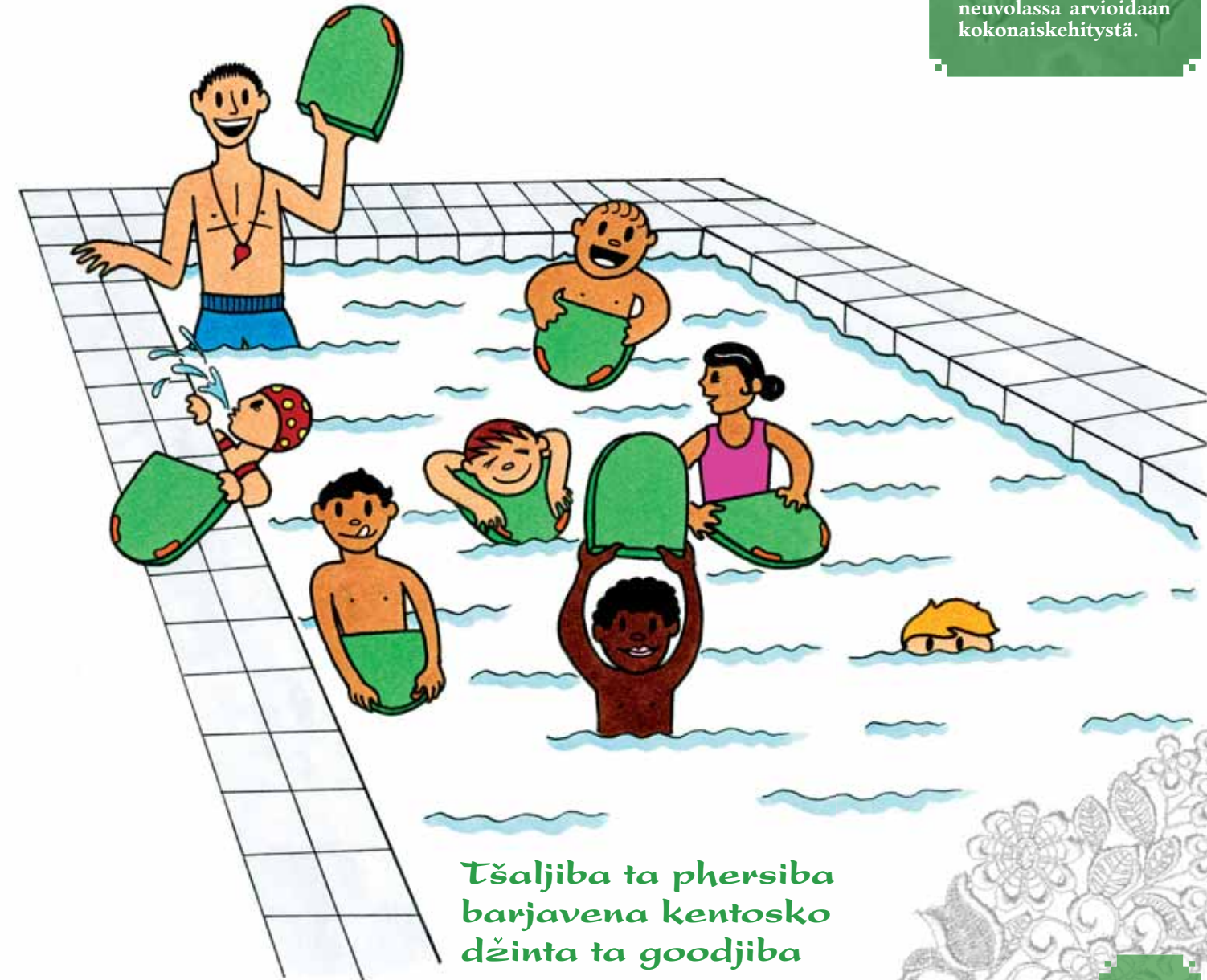
Uhmakas lapsi saattaa pelätä öisin ja yökasteluakin esiintyy.

4-5 -vuotiaiden leikit ovat usein hyvin liikunnallisia. Lapsi nauttii itse liikkeestä: kiipeilystä, hyppimisestä, juoksemisesta, painimisesta. Tässä iässä hän opettelee jo luistelua ja pyörällä ajoa. Lapsi saattaa hyppiä sohvilla ja tuoleilla, yrittää kärrynpyörää, seistä päällään, kaatuilla tahallaan ihan silkasta liikunnan ilosta. Pyykkiä tulee ja vahinkoja sattuu, mutta se kuuluu kasvuun.

Leikeistä hauskipia ovat erilaiset yhteis- ja roolileikit muiden kanssa. Tässä iässä helppoja

sääntöleikkejä harjoitellaan kovasti, jolloin kiistaa syntyy eri leikkijöiden välillä. Vanhempien on tärkeä olla läsnä ja kuulolla, mutta antaa lasten leikkiä itseksensä. Riidat ja kinastelut kasvattavat lasten kykyä neuvotella ja sopia asioista.

4-5-vuotias pystyy jo keskittymään ja leikkimään jonkin aikaan itsekseenkin, mutta yleensä keskittymisen jälkeen lapsen keho suorastaan vaatii toimintaa ja liikettä. Ajantaju kehittyy, mutta lapsen ”kohta” on yhtä pitkä kuin lapsen leikin vaatima aika.



Tšaljiba ta phersiba
barjavena kentosko
džinta ta goodjiba

Ohjeita:

- Anna lapsen peuhata sovisti ainakin omassa huoneessa.
- Kunnioita lapsen leikkejä, mutta ohjaa tarvittaessa pois riehumisesta ja pahan-teosta.
- Lapsi ei likaa tahallaan, vaan tutkii ja kokeilee ympäristöään koko kehollaan.

- Sää ei haittaa lasta. Varmista, että lapsella on joka säähän sopivat ulkoiluvaatteet.
- Leiki, liiku ja hulluttele lapsen kanssa päivittäin, mutta anna lasten leikkiä myös keskenään.

- Älä molla tai pilkkaa lasta, lapsi ottaa kuulemansa vähättelyt totena.
- Kehu lasta kaikesta mitä hän oppii, kiitä avusta aina kun hän auttaa.
- Muista, että lapsi matkii vanhempiaan – ihan kaikessa.



5–6-vuotias rakastaa liikkumista

Lapsen liikkeet ovat nyt jo halitumpia ja lapsi osaa yhdistellä erilaisia liikkeitä. Silmän ja käden yhteistyö kehittyvät, lapsi nauttii askartelusta ja tekemisestä ja pitää kynää oikeassa otteessa kädessään. Tässä iässä yleensä varmistuu oikea- tai vasenkätisyys. Musiikki ja musisointi kiinnostavat, soittimet innostavat.

5-6-vuotias on vielä rauhaton ja tunteet ailahtelevat kovasti. Itenäistyvä lapsi tarvitsee hellyyttä ja kiitosta vanhemmiltaan. Lapsi auttaa mielellään ja nauttii itselleen sopivista tehtävistä. Lasta voi pyytää auttamaan esimerkik-

si leipomisessa, salaatinteossa ja pöydän kattamisessa.

Tässä iässä lapsi tanssii ja voimistelee mielellään musiikin mukana sekä yksin että ryhmässä. Hän harjoittelee ja kehittyi hiihtämisessä, juoksemisessa, pyörällä ajamisessa ja luistelussa. Lapsi hyppii jo yhdellä jalalla ja naruhyppelykin onnistuu. Keinuminen, kieppuminen ja kiipeily sujuvat hyvin.

Yhteisleikit ja erilaiset sääntöleikit sujuvat jo paremmin mutta häviäminen on edelleen vaikeaa. Lapsi matkii vanhempiaan roolileikeissä, mutta kaverit ovat

entistä tärkeämpiä. Vanhempien tuki on tärkeää moraalin kehittymisen alueella. Lapsi kaipaa pohdiskelua ja keskustelua oikeasta ja väärästä.

6-vuotiaana alkaa esiopetus. Lapsi saattaa olla hyvin itsekriittinen suorituksiinsa ja vertailla itseään muihin. Vanhempien on hyvä muistaa, että lapset kehittyvät ja kasvavat hyvin eri tahtiin sekä taidoiltaan että tiedoiltaan. Vanhempien on tärkeää kannustaa lasta kaikessa oppimisessa ja osoittaa kiinnostusta koulua kohtaan käymällä keskusteluja myös esiopetuksen kasvattajien kanssa.

Tšaljiba hin ħilo
huupako saaka

Saare
hyövuvena
tšaljiba, saare
godjuvena
tšaljibosta

NEUVOLA: Hammaslääkärissä kannattaa käydä.

Neuvolassa arvioidaan koulukypsyyttä koulun alkua edeltävänä keväänä.

Ohjeita:

- ✦ Lapsi tarvitsee riittävästi unta (10-12 tuntia) ja yhteiset iltarutiinit ovat edelleen tärkeitä.
- ✦ Lapsi voi jo alkaa harrastaa lajiliikuntaa.
- ✦ Päivittäinen ulkoilu on tärkeää, säästä riippumatta. Sade ja kura eivät haittaa lasta.

- ✦ Muistathan, että lapsen ruokavalion tulee olla monipuolinen.
- ✦ Säännölliset ruokailuajat ovat hyväksi lapselle, siten verensokeri pysyy tasaisena ja lapsi voi paremmin.
- ✦ Muistathan myös, että lapsen annokset ovat noin lapsen oman nyrkin kokoisia.

- ✦ Makeat limut, mehut, pulat ja makeiset eivät kuulu arkiruokailuun.
- ✦ Karkkipäivänäkin suosi pieniä annoksia ja ksylitolituotteita.
- ✦ Esiopetukseen tulee ilmoittautua jo edellisenä talvena. Lisätietoja saa oman asuinalueen päiväkodista tai kunnasta.



6–7-vuotias aloittaa koulutien

Tšaljiba vojuvela te aaħhel baro
komunisko phersiba.

6-7-vuotias lapsi on liikunnallisesti hyvin kehittynyt. Tässä iässä lapsen pitäisi viimeistään opetella hiihtämään, luistelemaan ja ajamaan pyörällä. Vanhempien kannustus ja lapsen kanssa lähteminen ovat tärkeitä. Jo aiemmin opitut taidot varmentuvat.

Lapsen motorinen kehitys ei etene suoraviivaisesti. Lapsi saattaa ajoittain olla hyvinkin kömpelö ja unohtaa hetkellisesti jo opittuja taitoja. Kädentaidot vahvistuvat, moni lapsi osaa jo kirjoittaa jonkin verran ja piirroksat tulevat elävämmäksi ja yksityiskohtaisemmiksi. Askartelu sujuu ja pienet käsityöt myös, samoin

oman huoneen siivous yhdessä vanhemman kanssa.

Koulu alkaa 7-vuotiaana. Lapsi menee ensimmäistä kertaa yksin suoriutumaan muiden joukkoon. Lapsi saattaa olla hyvin ankara itsearvioissaan. Kodin tuki ja lapsen kuunteleminen ovat hyvin tärkeitä. Lapsi tarvitsee rauhallisen tilan ja ajan ja mielellään aikuisen seuraamaan läksyjen tekoa. Vaikka opettajan sana tuntuukin olevan lapselle laki, vanhemmat ovat silti tärkeimmät ihmiset lapsen elämässä. Vanhempien kiinnostus koulutapahtumiin ja läksyihin auttaa lasta luottamaan itseensä ja osaamiseensa.

Pieni koululainen tarvitsee riittävästi unta. Riippumatta siitä mitä ”kaikki muutkin” saavat tehdä, joka kodilla on oikeus huolehtia omasta lapsesta parhaaksi katsomallaan tavalla. Parhaat tavat ovat helppoja; rakkautta ja rajoja päivittäin. Rauhoita riittävä aika läksyjen tekoon, rajoita television katselua ja tietokoneella oloa ja aseta kotiintuloajat ja nukku-
maanmenoajat, siinä rajat. Naura yhdessä lapsen kanssa päivittäin, iloitse lapsen onnistuessa, kiitä lasta hänen tekemisistään ja lohduta tarvittaessa, siinä on rakkaus.

Ohjeita:

- ✦ Lapsi itsenäistyy, mutta kaipaa vanhemmiltaan päivittäistä hyväksyntää ja kannustusta.
- ✦ Lapsi kaipaa omia touhuja ja toimintaa yhdessä kavereiden kanssa.
- ✦ Perheen yhteinen harrastus voi olla pyöräily, uinti, patikointi tai retkeily.
- ✦ Urheiluharrastus voi olla myös sitä, että vanhemmat osallistuvat lapsen harrastustoimintaan vaikkapa kentän laidalla kannustaen.
- ✦ Tytöt ja pojat tarvitsevat yhtä paljon ulkoilua, liikuntaa ja leikkimistä.
- ✦ Pienenä aloitettu liikunta-harrastus jatkuu usein läpi elämän.
- ✦ Liikunta parantaa tutkimusti kaikenikäisten ihmisten elämänlaatua.
- ✦ Liikunta auttaa kestämään stressiä ja lievittää stressin oireita, myös pienillä koululaisilla.



Lapsi siirtyy neuvolasta kouluterveydenhuollon piiriin. Terveystarkastukset tehdään koulussa vuosittain, mutta muuten lapset käyttävät terveysaseman lääkäripalveluja. Neuvolasta voi silti aina kysyä neuvoa lasten kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa.

Kentengo
tšaljibi ta
sastiba hin
phuuridenge
svaariba

Koululiikunta tukee oppimista

Koulun liikuntatunneilla ohjataan lapsia liikkumaan monipuolisesti ja tutustumaan erilaisiin liikunnan muotoihin. Samalla lapsi oppii seuraamaan ohjeita ja noudattamaan sääntöjä.

Koululiikunta parantaa koulu-
laisten kuntoa ja jaksamista. Liikunta kehittää keskittymiskykyä ja karkeamotorisia taitoja. Yhteinen liikunta on myös tärkeä osa koululaisten sosiaalistumista ja kaverisuhteiden muodostumista. Jotta lapsi voisi tasaveroisesti osallistua liikuntatunneille, vanhempien on tärkeää varustaa lapsi sopivin liikuntavarustein.

Välituntileikit ovat koululaisten vapaata liikkumista ja leikkimistä. Ne ovat tärkeä osa koulupäivää. Välitunneilla aivot saavat happea ja lapsen keho saa kiipeästi kaipaamaansa liikuntaa. Siksi on tärkeää, että lapsen vaatteet ja kengät ovat välituntiliikuntaan sopivat. Pieni sade ei estä liikkumista, jos aamulla on puettu sähän sopivat vaatteet.

Myös koulumatkat voivat olla osa päivittäistä ulkoilua ja liikuntaa. Jos koulutie on turvallinen, lapsi voi kävellä kouluun 1-3 km matkan iästä riippuen. Koulun järjestyssääntöjen mukaisesti

lapsi voi ajaa pyörällä kouluun, kunhan on kypärä päässä ja ajotaito hallinnassa.

Koululiikunta ei kuitenkaan yksin riitä. Jokapäiväinen liikunta ja ulkoilu ovat tarpeen lapselle. Keskittyminen koulussa paranee ja uni ja ruoka maistavat paremmin. Koulu on vaativa paikka, vaikka siellä pärjäisikin. Siksi omat leikit ja liikunta antavat tarvittavia onnistumisen kokemuksia koulutyön vastapainoksi.

Ohjeita:

- ✦ Laita lapsen lukujärjestys näkyville esimerkiksi huoneen oveen.
- ✦ Merkitse lukujärjestykseen liikuntatunnit vaikka tähdellä tai sydämellä.
- ✦ Huolehdi, että lapsella on repussa liikuntavälineet ja pyyhe liikuntapäivinä.
- ✦ Jos lapsi ei saa riittävästi liikuntaa, hän korvaa sen usein riehumisella.
- ✦ Riittävä liikunta auttaa lasta menemään ajoissa nukkumaan ja nukkumaan paremmin.
- ✦ Liikunta lisää ruokahalua, mutta pitää painon kurissa.
- ✦ Laitathan lapsen kouluun ajoissa, kiireessä lapsi helposti unohtaa seurata liikennettä.
- ✦ On koko yhteisön etu, että lapsista kasvaa hyväkuntoisia, terveitä ja kykeneviä aikuisia.

Skoolako drom vojuvela te aaħhel iek
dielos divisesko tšaljibosta

KOULU: Koulu on lasten ja nuorten omaa aluetta vielä yläasteelakin. Kouluaikana liikuntatunnit ovat koululaisen omaa aikaa.



Skoola hin kentengo thaan,
daari joon vojuvena te
tšaljuven vaure kentensa

7-9-vuotiaat kehittyvät hyvin eri tahtiin

Kenten hyövuvela te tšaljuven
dui stunna sakko diives

NEUVOLA: Ekaluokkalaisista noin joka kymmenes kastelee öisin tai päivisin. Asia voi olla lapselle nolo, minkä vuoksi kasteleluun on suhtauduttava hienotunteisesti. Asia kannattaa ottaa puheeksi neuvolassa tai kouluterveydenhoitajan kanssa.

7-9-vuotiailla pituuserot ja taitoerot vaihtelevat. Tyypillisiä piirteitä ovat kuitenkin seesteisyys, sopeutuvuus ja innokkuus oppia uutta. Kaverit ja koulu tulevat yhä tärkeämmiksi ja lapsi voi ajoittain olla hyvinkin arvostelua vanhempiensa kohtaan. Lapsen tunteet saattavat ailahtella ja niitä voi olla vaikea hallita. Vanhemman tuki ja kannustus ovat tärkeitä lapselle.

Koulun alkaminen on uusi iso asia lapselle ja koko perheelle. Koululainen on innostunut tekemään uusia asioita ja osallistumaan kaikenlaiseen tekemiseen sekä koulussa että kotona. Lapsi

oppii tässä iässä asettamaan tavoitteita ja saavuttamaan niitä. Vanhemman tehtävä on antaa lapselle sopivan kokoisia tehtäviä ja askareita itsenäisesti tehtäväksi ja auttaa viemään ne loppuun. Lapselle on tärkeää saada kiitosta ja onnistumisen kokemuksia.

Lapsi on liikunnallisesti taitava ja aktiivinen. Vapaa leikki ja omaehtoinen touhuilu ovat koulun rinnalla yhä tärkeitä. Pituuskasvussa on tilapäinen hyppäys 6-8 vuoden iässä. Lapsi on pitkäraajainen, "varsamainen" ja ajoittain kömpelö. Tässä iässä ollaan usein huimapäisiä ja uhkarohkeita. Lapsi pyöräilee,

kiipeilee, juoksee, hyppii, heittää ja ottaa kiinni palloa, tekee kuperkeikan, hiihtää, luistelee ja opettelee uimista.

7-9 -vuotias voi alkaa jo osoittaa erilaisia kiinnostuksen kohteita, yksi nauttii piirtämisestä, toinen musiikista ja kolmas jalkapallosta. Silti monen tunnin istumisen vastapainoksi lapsi tarvitsee liikuntaa. Mukavaa liikuntaa voidaan harrastaa yhdessä perheen kanssa, esim. pyöräillä, kävellä, hiihtää, uida tai liikkua luonnossa. Yhteinen liikunta antaa iloa ja kannustaa lasta osallistumaan. Se on hyväksi niin mielen kuin kehonkin terveydelle.



Ohjeita:

- ✿ Pieni koululainen tarvitsee unta keskimäärin 10 tuntia yössä.
- ✿ Lapsi tarvitsee riittävästi unta oppiakseen ja jaksakseen uusissa haasteissa.
- ✿ Unen tuloa helpottavat tutut iltarutiinit ja mahdollisuus puhua päivän tapahtumista vanhemman kanssa.

- ✿ Lasten väliset kokoerot voivat olla suuria, pituudessa jopa 20 cm.
- ✿ Lapsi kaipaa hellyyttä ja syliä ja vanhempiensa tukea jaksakseen käydä koulua.
- ✿ Muistathan käydä koulun vanhempain tapaamisissa.

- ✿ Koko perheen lajeja voivat olla kävely ja pihatalkoot, marjojen keruu ja metsäretket, pihapelit ja erilaiset heittopelit.
- ✿ Muistathan huolehtia lapsen liikuntavarusteista!

Aurjuno phersiba vojuvela te aahhel
hiihi, staaviba, traadiba kurroha elle
phirro phersiba



Leikki kuuluu elämään

Phersiba hin gliisin aro
kultuuresko dživiba

"Leikki on lasten työtä."

Lapselle ominaiset tavat toimia ovat leikki, liikunta, tutkiminen ja taiteellinen ilmaisu. Leikki on lapselle paras ja kestävin tapa oppia. Lapsi oppii ja harjaannuttaa taitojaan leikkiessään - ilman turhia suorituspaineita.

Leikki on arjen vastakohta, leikissä kaikki on mahdollista. Leikkiessä mielikuvitus korvaa välineet - mikä hyvänsä voi olla mikä hyvänsä. Leikki on rajatonta ja vapaaehtoista, epätodellista ja unenomaista. Leikkiessä arki ja aika unohtuvat, onnistuminen ja ilo ovat läsnä.

Leikin avulla lapsen tiedolliset, taidolliset, sosiaaliset ja tunne-elämän taidot kehittyvät. Leikki harjoituttaa ongelmanratkaisutaitoja, luovaa ajattelua, päätte-lykykyä, asioiden yhdistämistä, esineiden hahmottamista ja niiden toimintaa, syiden ja seurausten ymmärtämistä sekä käden-taitoja.



Leikin myötä lapsi oppii tulemaan toimeen muiden kanssa, samaistumaan muihin ja ottamaan vastaan sekä kiitosta että arvointia omasta käytöksestään. Leikki kehittää vastuuntuntoa ja opettaa luottamaan omiin taitoihin.

Arjen pelot ja turhaumat, ilot ja surut ovat leikeissä läsnä. Se, mitä kotona tapahtuu, heijastuu lapsen leikeissä. Jos kotona katsotaan paljon televisiota, televisio on myös lapsen leikeissä läsnä. Lapsi käyttää mielikuvitustaan: esineet puhuvat, ne voivat toteuttaa toiveita tai muuttua muuksi.

Aikuiset eivät aina ymmärrä kuinka tärkeä lasten on leikkiä ilman aikuisen ohjausta. Vaikka leikki saattaa aikuisen näkökulmasta olla usein päämäärätöntä ja meluisaa, lapselle se on merkityksellistä. Vapaa leikki on lapsen oman kehityksen kannalta äärimmäisen tärkeää.



Leikki on lasten oikeus

Tšaljiba ta phersiba
rikkavana komujen lohane

Leikki on loputonta kinastelua säännöistä ja rooleista

Lapset kasvattavat toisiaan leikeissään. Lapset oppivat toisiltaan helposti ja nopeasti. Siksi yhteisleikit ovat tärkeitä.

Yhteisleikit ja niihin mukaanpääsy ovat vakava asia. Lapsille leikistä päättäminen ja roolijako ovat usein vaativia tehtäviä. Joskus aikuisesta tuntuu, ettei leikkimään päästä lainkaan, koska lapset kinastelevat loputtomiin. Kinastelu

on kuitenkin jo sinällään mukanaoloa. Lapset harjoittelevat valankäyttöä ja oman mielipiteen ilmaisua leikin avulla. Aikuisen on osattava olla kuulolla ja olla puuttumatta leikkiin, ellei siihen ole todellista tarvetta.

Leikki on välttämätöntä lapsen kehitykselle

Nykyään on vaarana, että lapsuus lyhenee ja leikit loppuvat liian varhain. Monet lapset katsovat televisiota leikkimisen sijaan. Televisio ei ole leikin korvike, se ei anna

tilaa mielikuvitukselle eikä vuorovaikutukselle.

Yhä useammassa kodissa on nykyään tietokoneet. Tietokone ja tietokonepelit eivät ole pahasta, päinvastoin. Uusia ohjelmia kehitetään, internetistä saa tietoa ja tietokoneen avulla voi opiskella melkein mitä vain. Lasten tietokonepelit ovat yhä monipuolisempia ja suunniteltu kehittämään aivojen toimintaa. Oikein käytettynä tietokone on oivallinen opetusväline.

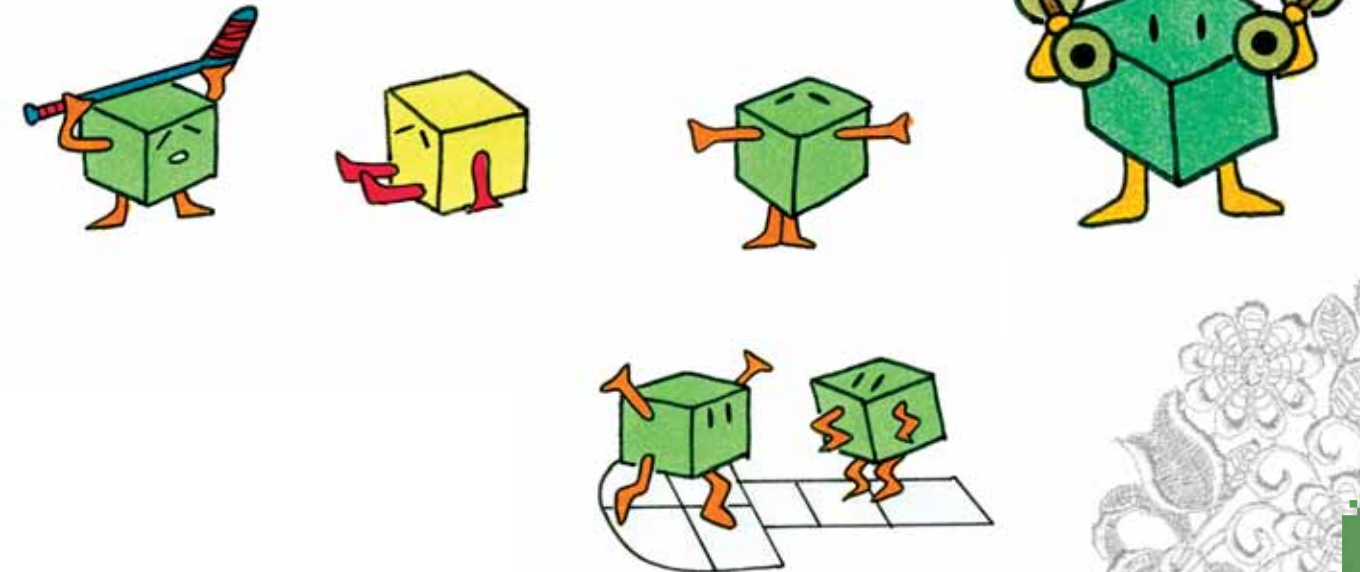
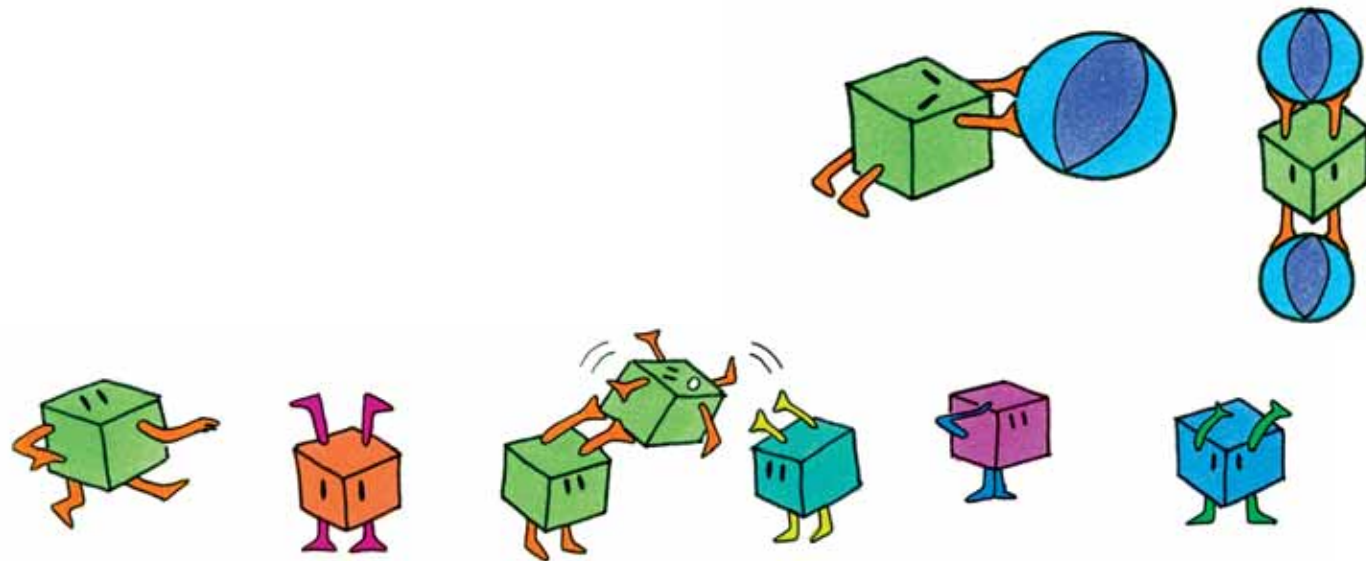
Hyvin monet lapset leikkivät tietokoneella tuntikausia joka päivä yksinään. Kasvava lapsi tarvitsee hyvin monenlaisia virikkeitä ja reaktioita. Kaikki perheenjäsenet kuitenkin ohjaavat lasta eri tavalla. Lapsi kehittyy ja kasvaa perheensä tuella. Tähän eivät parhaatkaan koneet pysty.

Kun lapsi leikkii kotona olevilla tavaroilla ja keksii uusia tapoja käyttää tavaroita, hänen kaikki aistinsa kehittyvät. Kaikkien ais-

tien käyttö kehittää aivoja parhaiten. Leikkiessään lapsi liikkuu, vaihtaa paikkaa ja asentoa lähes koko ajan. Tietokone ja televisio rajoittavat lapsen liikkumista. Tietokone ja televisio eivät anna virikkeitä liike-, tunto-, kosketus-, haju- ja makuaistien kehitykselle, siksi niiden käyttöä pitää rajoittaa lapselta.

”Emme lopeta leikkimistä sen johdosta, että vanhenemme – vanhenemme, koska lopetamme leikkimisen.”

Herbert Spencer



Lähteet & linkit

Omat muistiinpanot

Lähteet

Alahuhta E. 1990. Leikin ja puhun, liikun ja luen.

Beard 1971. Piagetin kehityspsykologia

Brazelton T. B. 1995. Käännöskohtia. Lapsen kehitys vauvasta kouluikään

Donaldson, M. 1983. Miten lapsi ajattelee

Lyytinen P.& Korkiakangas M. & Lyytinen H. (Toim.) 1997. Näkökulmia kehityspsykologiaan.

Multimäki, Venna 1988. Psykologian perustietoa ja käytäntöä

Wahlgren A. Lapsikirja.

Tiede-lehti 5/2004: Ikä kuin ikä on leikki-ikä, Erkki A. Kauhanen

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena Helsinki 2004. Sosiaali- ja terveysministeriö, oppaita 2004:14

Hyödyllisiä linkkejä

Mannerheimin lastensuojeluliitto: **www.mll.fi** erinomaiset ja selkeät sivut vanhemmuudesta, perheestä lapsen ja nuoren kehityksestä ja kasvusta.

www.mll.fi/vanhempainnetti

www.mll.fi/nuortennetti

<http://kasvunkumppanit.thl.fi>

Duodecimin terveyskirjasto: **www.terveyskirjasto.fi** ja sieltä Lapsiperheen oma kirja

Ja **www.terveyskirjasto.fi** ja sieltä Lastenneuvola lapsiperheiden tukena -opas

Monilla kaupungeilla ja kunnilla on omat terveystietopalveluista kertovat sivut, joilta saa tietoa oman alueen palveluista. Useimmilla on myös koottua tietoa vanhemmuudesta ja lapsen kasvusta ja kehityksestä. Esim. **Nettineuvo** <http://www.nettineuvo.fi/default.asp?link=737.5> on Kotkan ja Pyhtään selkeä sivusto lapsen kehityksestä

Oman kunnan neuvolasta saat ohjeita, neuvoja ja tukea.



Tšalju ta phersa kentoha - Liiku ja leiki lapsen kanssa -opas on tarkoitettu erityisesti romaniperheille, niin aikuisille kuin lapsillekin. Oppaassa kerrotaan lapsen liikunnallisesta kehityksestä, leikin ja liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle sekä annetaan vinkkejä liikunnan tukemiseen. Lapset voivat käyttää kirja katselukirjana. Kirjan kuvitus ja romanikielinen osio kertovat vahvasta kulttuuriperinnöstä, joka yhdistää sukupolvet toisiinsa. Tšalju ta phersa kentoha - Liiku ja leiki lapsen kanssa jatkaa sosiaali- ja terveysministeriön tuottamaa, romaniperheille suunnattua varhaiskasvatusmateriaalien sarjaa. Aiemmin ovat ilmestyneet oppaat Draba kentoha - Lue lapsen kanssa, Barju kentoha - Kasva lapsen kanssa ja Brohta daane kentoha - Harjaa hampaat lapsen kanssa.

Oppaan jakelu neuvoloiden kautta
Romaniasiaien neuvottelukunta/STM
puh. (09) 160 74306 tai ronk@stm.fi, www.stm.fi>julkaisut
Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2011:1
ISBN 978-952-00-3113-8 (nid.) | ISBN 978-952-00-3114-5 (PDF)
ISSN 1236-2123 (painettu) | ISSN 1797-982x (verkkojulkaisu)
URN:ISBN:978-952-3114-5